

# Emoties

Heb je je wel eens zorgen gemaakt over iets wat nog niet gebeurd was? Hoe voelde je dat toen in je lichaam? Zet een kruisje in het vakje achter wat er gebeurt als je je zorgen maakt.

Ik krijg vlinders in mijn buik	<input type="checkbox"/>	Ik krijg een snellere hartslag	<input type="checkbox"/>
Ik krijg hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	Ik ga peuteren of friemelen	<input type="checkbox"/>
Ik word misselijk	<input type="checkbox"/>	Ik kan niet helder denken	<input type="checkbox"/>
Ik krijg spierspanning	<input type="checkbox"/>	Ik krijg slappe knieën	<input type="checkbox"/>

Kun je nog andere dingen bedenken die je zou kunnen voelen als je je ergens zorgen over maakt?

Was je ooit opgewonden over iets lang voordat de gebeurtenis plaatsvond? Hoe voelde je lichaam toen?

Door je verbeelding kan je lichaam op een manier reageren die op dat moment niet echt nodig is. Soms is dat goed, maar soms ook helemaal niet.

Soms kun jij veranderen wat je in je verbeelding ziet, zodat je je beter gaat voelen.

**Stel je dat nu voor!**